



Health
Canada

Santé
Canada

Canada

CAI
HW
-Z474



5 1761 11556250 6

Flu SARS



Government
Publications



Our Mission is to help the people of Canada
maintain and improve their health.

Health Canada

This publication can also be made available in/on computer diskette/large
print/audio-cassette/braille upon request.

For further information or to obtain additional copies, please contact:

Publications

Health Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tel.: (613) 954-5995

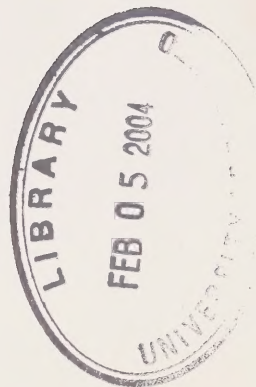
Fax.: (613) 941-5366

©Her Majesty the Queen in Right of Canada, 2003

Catalogue No.: H39-4/22-2003

ISBN:0-662-67837-0

Publication number: 1199



FACTS ABOUT FLU

Flu is a respiratory illness caused by the influenza virus. Various strains of the flu virus circulate throughout the world year-round causing local outbreaks. In Canada, flu season usually runs from November to April, and an estimated 10-25% of Canadians may get the flu each year.

SYMPTOMS

Flu typically starts with a headache, chills and a cough followed rapidly by:

- fever
- loss of appetite
- muscle aches
- fatigue
- runny nose
- sneezing
- watery eyes
- throat irritation

Children may also have nausea, vomiting and diarrhea, but these symptoms are not common in adults with flu.

HOW FLU SPREADS

The flu virus spreads easily and quickly through droplets that are coughed or sneezed into the air by someone who has flu. The flu virus is also found on the hands of people with flu and on surfaces they touch. You can get the flu if:

- you breathe in these droplets through your nose or mouth
- the droplets land directly on your eyes
- you shake hands with infected people or touch contaminated surfaces and transfer the virus to your nose, mouth or eyes

HEALTH EFFECTS OF FLU

Most people recover within a week to 10 days, but some groups are at greater risk for serious health effects, including pneumonia. Those at greater risk include:

- very young children
- people over 65
- anyone with a medical condition such as chronic respiratory disease (e.g., asthma), heart or kidney disease, diabetes, or a depressed immune system

FACTS ABOUT SARS

Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) is a respiratory illness caused by a previously unknown type of coronavirus. Normally, coronaviruses cause mild to moderate upper respiratory symptoms, such as the common cold. SARS is new, and scientists are still searching for answers to many questions about this illness.

SYMPTOMS

People with SARS develop a fever higher than 38°C (100.4°F), followed by respiratory symptoms, such as:

- cough
- shortness of breath
- difficulty breathing

Other symptoms may include:

- chills
- sore throat
- headaches
- diarrhea
- muscle aches

HOW SARS SPREADS

SARS is spread through close contact with someone infected with the virus that causes SARS. Examples of close contact include:

- living in the same household
- providing care to someone with SARS
- having direct contact with the respiratory secretions and body fluids of someone affected by SARS

At present, the known risk factors for developing SARS are:

- recent travel to an area where SARS is spreading locally
- recent close contact with someone who is ill and either has SARS or has been to an area where SARS is spreading locally

It appears that people with SARS are not contagious until they develop symptoms. This may take up to 10 days from the time they were in close contact with someone affected by SARS.

HEALTH EFFECTS OF SARS

Some cases of SARS progress to severe pneumonia or respiratory failure, and this can be fatal. The health effects are more severe for people who are older or have an underlying medical condition such as diabetes.

IS IT FLU OR SARS?

There are concerns that SARS could re-emerge during the winter months. Flu and SARS have similar symptoms, and it may be difficult to distinguish one type of infection from the other when symptoms first appear.

There is no quick test for SARS. If you have symptoms that could be SARS, please contact your health care provider or the local public health authority. Your health care provider will decide how to manage your case based on your specific symptoms and risk factors for SARS. If necessary, your doctor can request specific tests for the SARS virus.



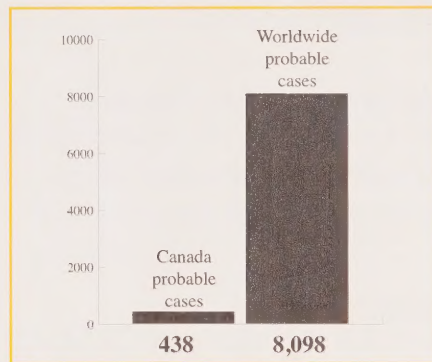
KEEPING THINGS IN PERSPECTIVE

For most people, the risks from flu far outweigh the risks from SARS.

Flu causes an estimated 250,000-500,000 deaths worldwide each year. As many as 500-1,500 Canadians, mostly seniors, die annually from pneumonia related to flu.

During the global SARS outbreak of 2003, there were:

- 8098 probable cases and 774 deaths from SARS worldwide
- 438 probable or suspected SARS cases, causing 44 deaths in Canada



REDUCING RISKS

The best protection against flu is an influenza vaccination (flu shot) every year. You should discuss the possibility of getting an influenza vaccine with your health care provider. Flu shots do not protect you against SARS or other respiratory infections.

Regular hand washing helps reduce the spread of many infections, including flu and SARS. Wash your hands often. Use lots of soap and warm running water, and rub your hands together briskly for at least 20 seconds. Alcohol-based hand rubs are also effective and convenient.

ADVICE FOR TRAVELLERS

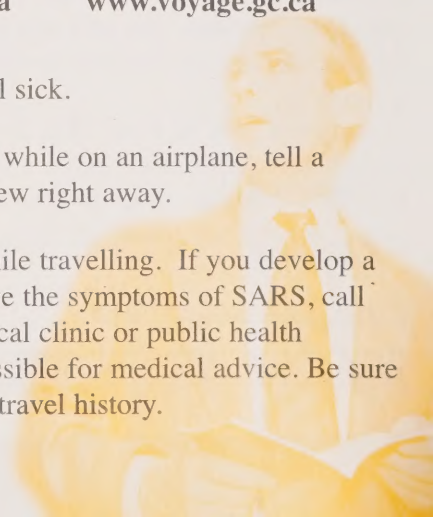
- The best advice we can provide Canadians travelling outside Canada is to contact your family physician or a travel health professional to discuss all potential health issues, including SARS and influenza. You should also discuss the possibility of getting an influenza vaccine with your health care provider to protect against the flu and to reduce the chances of having an illness that can mimic SARS.

- You might also find it helpful to learn about the health risks in the country or countries you plan to visit, your own risk of disease and the steps you can take to prevent illness:

www.travelhealth.gc.ca

www.voyage.gc.ca

- Do not travel if you feel sick.
- If you start feeling sick while on an airplane, tell a member of the flight crew right away.
- Monitor your health while travelling. If you develop a fever and think you have the symptoms of SARS, call ahead to a doctor, medical clinic or public health authority as soon as possible for medical advice. Be sure to tell them about your travel history.



SCREENING TRAVELLERS FOR INFECTIOUS DISEASES

Health Canada coordinates screening measures at Canada's international airports to reduce the spread of serious infectious diseases. As part of these screening measures, Quarantine Officers will be working on-site at international airports in:

- Vancouver
- Ottawa
- Edmonton
- Toronto
- Calgary
- Halifax
- Montreal (Dorval and Mirabel)

Health Canada will continue to work with the World Health Organization (WHO) and other international partners on global surveillance for infectious diseases. If there is a major international outbreak of a serious infectious disease, Health Canada will implement additional screening measures as necessary.

For more information, call Health Canada's toll-free Flu / SARS line: **1-800-454-8302**, or contact the local public health authority.

For current information about SARS, influenza and travel medicine issues, you can visit these web sites:

www.sars.gc.ca
www.healthcanada.ca/flu
www.travelhealth.gc.ca
www.voyage.gc.ca

DÉPISTAGE DES MALADIES INFECTIEUSES

CHEZ LES VOYAGEURS

Santé Canada coordonne les mesures de dépistage dans les aéroports internationaux du Canada afin d'empêcher la propagation de maladies infectieuses graves. Des agents de quarantaine sont en poste dans les aéroports suivants :

- Vancouver
- Ottawa
- Edmonton
- Toronto
- Calgary
- Halifax
- Montréal (Dorval et Mirabel)

Santé Canada continuera de travailler avec l'Organisation

mondiale de la Santé (OMS) et les autres partenaires

internationaux à la surveillance mondiale des maladies infectieuses. En cas de pandémie, Santé Canada appliquera des mesures de dépistage supplémentaires, au besoin.

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la grippe et le SRAS, veuillez composer le numéro sans frais de

Santé Canada **1-800-454-8302** ou communiquer

avec les autorités sanitaires publiques.

Pour des mises à jour sur le SRAS, la grippe et les

questions liées à la médecine des voyages, veuillez

consulter les sites Web suivants :

www.sras.hc.ca

www.santecanada.ca/grippe

www.santevoyage.gc.ca

www.voyage.gc.ca

Il est important de se laver les mains souvent à l'eau chaude courante afin d'éviter de propager de nombreuses infections, dont la grippe et le SRAS. N'oubliez pas de bien savonner vos mains et de les frotter vigoureusement pendant au moins 20 secondes avant de les rincer. Les solutions à base d'alcool sont également efficaces et pratiques.

AVIS AUX VOYAGEURS

Le meilleur conseil que l'on puisse donner aux Canadiens qui séjournent à l'étranger, c'est de communiquer avec leur médecin de famille ou un professionnel de la médecine des voyages afin de discuter de questions comme le SRAS et la grippe. La vaccination antigrippale devrait également être envisagée afin de vous protéger contre cette maladie et minimiser les chances de contracter une affection qui pourrait être confondue avec le SRAS.

Il est également à conseiller de vous informer des risques sanitaires auxquels vous serez exposés dans le ou les pays que vous prévoyez visiter, de votre propre risque de contracter une maladie et des mesures de prévention à prendre :

www.santevoyage.gc.ca www.voyage.gc.ca

Ne voyagez pas si vous sentez malade.

Si vous commencez à vous sentir malade à bord de l'avion, avertissez immédiatement un membre de l'équipage.

En voyage, surveillez votre santé. Si vous faites de la fièvre et pensez que vous avez des symptômes du SRAS, communiquez le plus tôt possible avec un médecin, une clinique ou les autorités sanitaires afin de demander conseil. N'oubliez pas de préciser vos antécédents de voyage.

FAIRE LA PART DES CHOSES

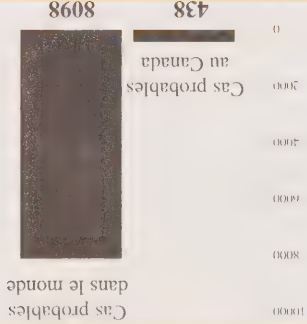
Pour la majorité des gens, les risques associés à la grippe dépassent de beaucoup ceux associés au SRAS.

Il y aurait de 250 000 à 500 000 décès chaque année dans le monde attribuables à la grippe. Au Canada, de 500 à 1 500 citoyens, surtout des personnes âgées, meurent chaque année d'une pneumonie liée à la grippe.

Pendant l'épidémie mondiale de SRAS de 2003, on a dénombré :

- 8 098 cas probables de SRAS et 774 décès dus au SRAS dans le monde
- 438 cas probables ou suspects de SRAS, qui ont entraîné 44 décès au Canada

RÉDUCTION DES RISQUES



Le meilleur moyen de se protéger contre la grippe est de se faire vacciner chaque année, et il serait bon que vous en discutiez avec un professionnel de la santé. Le vaccin antigrippal ne protège pas contre le SRAS ou d'autres infections respiratoires.

EFFETS DU SRAS SUR LA SANTÉ

Certains cas de SRAS évoluent vers une pneumonie grave ou une insuffisance respiratoire qui peuvent être fatales. Les effets du SRAS sur la santé sont plus graves chez les personnes plus âgées ou celles ayant une affection sous-jacente, comme le diabète.

EST-CE LA GRIPPE OU LE SRAS?

On craint que le SRAS surgisse de nouveau durant l'hiver. Les symptômes de la grippe et du SRAS se ressemblent et il peut être difficile de distinguer ces deux affections au moment de l'apparition des symptômes.

Il n'existe pas de test rapide pour déceler le SRAS. Si vous présentez des symptômes qui pourraient évoquer le SRAS, veuillez communiquer avec un professionnel de la santé ou les autorités sanitaires locales. Il leur appartiendra alors de décider comment assurer le suivi en se fondant sur vos symptômes et vos facteurs de risque pour le SRAS. Au besoin, votre médecin vous demandera de subir des tests précis de détection du virus responsable du SRAS.

MODES DE PROPAGATION DU SRAS

Le SRAS se propage au moyen de contacts étroits avec une personne infectée par le coronavirus du SRAS. Voici des exemples de contacts étroits :

- vivre sous le même toit qu'une personne atteinte du SRAS

- dispenser des soins à une personne atteinte

- avoir un contact direct avec les sécrétions respiratoires et les liquides organiques d'une personne atteinte

Pour l'instant, les facteurs de risque connus sont :

- un séjour récent dans une région où le SRAS se propage
- un contact étroit récent avec une personne malade qui est atteinte du SRAS ou qui a séjourné dans une région où le SRAS se propage

Il semblerait que les personnes atteintes du SRAS ne soient pas contagieuses avant l'apparition des symptômes, qui peuvent prendre jusqu'à 10 jours après un contact étroit avec une personne atteinte du SRAS pour se manifester.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE SRAS

SYMPTÔMES

Les personnes atteintes du SRAS présentent une fièvre de plus de 38 °C (100,4 °F) suivie des symptômes suivants :

- toux

- essoufflement

- difficultés respiratoires

Parmi les autres symptômes peuvent figurer :

- frissons

- maux de gorge

- maux de tête

- diarrhée

- douleurs musculaires

Le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS) est une maladie respiratoire causée par un type de coronavirus inconnu auparavant. Habituellement, les coronavirus provoquent des symptômes bénins ou modérés dans les voies respiratoires supérieures, comme le rhume. Le SRAS est une nouvelle maladie et les scientifiques tentent toujours de trouver des réponses aux nombreuses questions qu'ils se posent à son sujet.

MODÈS DE TRANSMISSION DE LA GRIPPE

Le virus grippal se propage facilement et rapidement par les gouttelettes qu'une personne grippée projette dans l'air lorsqu'elle tousse ou éternue. Le virus grippal se trouve également sur les mains de la personne grippée ainsi que sur les surfaces qu'elle a touchées. Vous pouvez attraper la grippe si :

- vous aspirez ces gouttelettes par le nez ou la bouche
- les gouttelettes entrent directement en contact avec vos yeux
- vous serrez la main d'une personne infectée ou touchez une surface contaminée et propagez ensuite le virus à vos yeux, votre nez ou votre bouche

EFFETS DE LA GRIPPE SUR LA SANTÉ

La plupart des personnes atteintes se rétablissent en 7 à 10 jours, mais les groupes suivants sont plus à risque de complications graves, notamment la pneumonie :

- les très jeunes enfants
- les personnes de plus de 65 ans
- toute personne atteinte d'une maladie respiratoire chronique (p. ex. asthme), d'une maladie cardiaque ou rénale, du diabète ou d'une déficience du système immunitaire

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LA GRIPPE

La grippe est une maladie respiratoire causée par le virus grippal (Influenza). Diverses souches du virus circulent partout dans le monde, à longueur d'année, et provoquent des écloisions locales. Au Canada, la saison de la grippe s'étend normalement de novembre à avril et peut toucher de 10 à 25 % de la population canadienne chaque année.

SYMPTÔMES

La grippe débute généralement par des maux de tête, des frissons et une toux, rapidement suivis par les symptômes suivants :

- fièvre
- perte d'appétit
- douleurs musculaires
- fatigue
- écoulement nasal
- étournelements
- larmoiement
- irritation de la gorge

Des nausées, des vomissements et une diarrhée peuvent également survenir chez les enfants grippés, mais rarement chez les adultes.

Notre mission est d'aider les Canadiens et Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Cette publication est également offerte sur demande sur disquette, en gros caractère, sur bande sonore ou en braille.

Pour obtenir plus de renseignements ou des copies supplémentaires, veuillez communiquer avec :

Publications

Santé Canada

Ottawa, Ontario K1A 0K9

Tél.: (613) 954-5995

Télec.: (613) 941-5366

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2003

No de Catalogue : H39-4/22-2003

ISBN : 0-662-67837-0

No de publication : 1199

Grippe SRAS



Santé
Canada

Health
Canada

Canada